



Zutaten 4 Portionen

🖊 = Kotányi Produkte

6 Stk. Bio Eier 100 g Feta 1 EL Olivenöl

Frische Petersilie 1 Tasse

300 g Gemüse klein geschnitten

nach Wahl (Zucchini,

Paprika,

Frühlingszwiebeln)

1 Stk. Avocado Limette 1 Stk. Tomate 1 Stk. 1 Stk. Muffinblech

1 Prise Meersalz jodiert grob

◆ Pfeffer bunt ganz 1 Prise

1 EL ◆ Italienische Kräuter

Vegetarische Eiermuffins

可 35—45 Min **?? ??**





Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen und das Muffinblech mit Olivenöl einpinseln. Das Muffinblech mit dem geschnittenen Gemüse befüllen und mit zerkrümeltem Feta bestreuen.
- Im nächsten Schritt die Eimasse zubereiten. Dafür die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit einer Prise Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern verrühren. Die Masse gleichmäßig auf die bereits befüllten Muffinförmchen aufteilen. Dann mit frischer Petersilie garnieren.
- Jetzt das Muffinblech für etwa 25 Minuten in den Backofen geben. In der Zwischenzeit kann die Avocado gewürfelt und mit dem Saft der Limette beträufelt werden. Danach die Tomate waschen und ebenfalls fein würfeln.
- Im letzten Schritt das Muffinblech aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Je nach Belieben können die Muffins nun mit der Avodaco und den Tomaten, etwas Feta und frischer Petersilie garniert werden.

